



"خودمراقبتی"

«سلامت روان»

➤ کمک به افراد برای اینکه به نگرانی و مشکلات روانی‌شان غلبه کنند، کار ساده‌ای نیست.
➤ این مستلزم زمان، صبر، تعهد و همدلی است.

➤ مشکلات و نگرانی‌های مرتبط با سلامت روان، می‌تواند ارائه‌دهندگان خدمات مشاوره و روان‌درمانی را نیز دچار استرس و تنش‌های روانی کند. بویژه زمانی که در رابطه با نیازهای مردم می‌شنوند و آنوقت خود را بیچاره و ناتوان احساس کنند که نمی‌توانند تغییری در وضعیت آنها ایجاد کنند.

➤ در چنین حالتی آنها اغلب مکانیسم‌های مقابله‌ای را برای سرکوب احساسات خود ایجاد می‌کنند و این می‌تواند بر سلامت روان آنها تأثیر بگذارد و منجر به فرسودگی شود..

«پیشگیری از فرسودگی روانی»

▶ فرسودگی روانی یک حالت هیجانی، خستگی روانی و فیزیکی ناشی از قرار گرفتن در معرض استرس بیش از حد و طولانی است. فرسودگی می‌تواند بهبود یابد، اگر:

علائم و نشانه‌ها را در مرحله اولیه تشخیص دهید، استراتژی‌های مدیریت استرس ساده می‌توانند برای حل مشکل کافی باشند.

▶ در مراحل بعدی فرسودگی، بازیابی سلامتی ممکن است تلاش و زمان بیشتری را دربرگیرد، اما هنوز می‌توانید تعادل خود را دوباره به دست آورید.



به عنوان یک کنشگر مدنی،
چگونه از خود مراقبت کنیم؟!

«تکتیک‌های خودمراقبتی برای بازیابی سلامت روان»

- ▶ تغذیه سالم، ورزش و خواب کافی
- ▶ یاد بگیرید که در مواقع لزوم «نه» بگویید
- ▶ انجام کارهای خلاقانه و سرگرم‌کننده (باغبانی، قدم زدن، آشپزی، موزیک گوش دادن، ساز زدن و ...)
- ▶ صحبت با یک فرد مورد اعتماد / صحبت با یک رفیق، احساسات خود را بروز دهید و درون خود حبس نکنید.
- ▶ از افراد یا موقعیت‌های استرس‌زا (در زندگی شخصی) دوری کنید
- ▶ با دوستان، خانواده یا افراد مورد علاقه وقت بگذرانید.
- ▶ خاطرات روزانه خود را یادداشت کنید
- ▶ به طبیعت بروید
- ▶ فیلم یا کلیپ کمدی و طنز تماشا کنید

«زمانی برای بازیابی سلامت روان»

- از حمایت‌های افراد نزدیک و مورد اعتماد بهره ببرید
- تردیدها یا شک‌هایتان را با فرد یا همکار مورد اعتمادی به اشتراک بگذارید
- احساسی که از انجام کار اشتباهی دارید را با فرد یا همکار مورد اعتمادی به اشتراک بگذارید
- احساس ناراحتی یا آسیب‌پذیری‌تان را به اشتراک بگذارید
- بازخوردهای سازنده و تشویقی بدست آورید
- با همکارانتان صحبت کنید

و... فراموش نکنید!



همه فعالان اجتماعی به مراقبت
از خود نیاز دارند